13｜3 个思路，让你成为一个真正自律的人

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧

时长 13:06 大小 24.01M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何成为一个自律的人。

01

首先请你思考一个问题，什么才是自律？是说 6 点起床就 6 点起床，说每天学习 12 小时就学习 12 小时吗？如果有时候做不到，有时候想偷懒和懈怠，是不是就称不上自律了？

我想让你了解什么是**真正的自律，它是指从“不自律”的念头中，约束自己的能力。**

打两颗栗子：一个能长时间专注学习的人，不是可以一直学下去，而是每一次不想学的时候，都做到了重新投入；一个坚持跑步的人，不是每天都能动力十足地去跑，而是每一次不想跑的时候，都去跑了。

一个强大的人，并不是一直坚定、从不动摇，而是在有变弱的倾向时选择了对抗，TA 就是在这个过程中变强的。

在生活、学习和工作中，我们总是需要在自律和放纵之间做出选择，比如：是按时早起还是埋头再睡 2 小时？是踏踏实实学习还是打两把游戏？是节制饮食还是喝奶茶吃蛋糕？

这个时候，我们总以为自己是在痛苦和快乐之间做选择。既然是这样，谁愿意选择痛苦啊？对了，还有一种说法，认为这是在长远的快乐与眼下的快乐之间做选择，鼓励我们选择延迟满足。但是，大脑中的奖励系统，决定了我们会去选眼下的快乐。

是吧？这两个思路对我们用处并不大。后面我想到了一个新的思路：

面对懒惰、拖延、放纵的诱惑时，我们不是在快乐与痛苦之间做选择，也不是在所谓“长远的快乐”与“眼下的快乐”之间做选择。**其实，我们是在一种痛苦与另一种痛苦之间做选择。**

打两颗栗子：

如果选择了节制饮食，那就需要忍受克制食欲的痛苦；如果选择了吃蛋糕，那就需要面对大吃大喝之后心里特别后悔的痛苦。

如果选择了踏实学习，那就意味着暂时放弃娱乐；如果选择了打游戏，那短暂放纵之后，你会谴责自己不思进取。

所以你发现了没有？无论怎么做，都是无法逃避痛苦的，你只能在两种痛苦之中选一个。

刚想明白这个思路的那几天，我白天有其它事情要忙，没时间去完成英语口语的学习任务，只好早上 4 点半起床。我特别困，特别不想起，但是我想了一下，没完成当天任务也会给我带来痛苦，那我还是去忍受 4 点半起床学习的痛苦吧。

但如果我认定自己是在睡足觉的快乐，与早起学习的痛苦之间选，那我肯定会选前者。

我们无从逃避，我们必须经受痛苦。**当你接受了这个设定，事情突然简单起来了。**在面对自律和放纵的抉择时，请告诉自己，你不是在快乐与痛苦之间选，你是要在两种痛苦之间选一种忍受，那么一般这个时候，你会选择那个有意义的痛苦。

02

接下来，跟大家分享一种反向思维：**在某些固定的时间里放弃自律，反而会让你变得更自律。**

我们平时都会陷入这样一种困境，做事的时候想着玩儿，玩儿的时候想着还有啥任务没完成。我们经常处于分裂的状态，既没有在踏实努力，也没有在好好放松。

这往往是因为，我们没有把学习和工作，与生活的边界划分清楚。比如说，我们平时学习和工作的时候，如果上午忍不住懈怠和拖延，会想，没关系，等到下午再开始也来得及；如果下午也荒废了，那还有晚上呢；如果周一到周五的某一两天，被浪费了，那也没关系，我们还有周末呀！

怎样才能跳脱出这种不自律的状态呢？

我讲一下自己的具体做法：我会指定自己只能在周一到周五工作，而且只能在早上 6 点和下午 3 点之间工作。

注意到了吗？我用的是“只能”，而不是“必须”。我的意思是，其它时间，我不可以工作，我只能在这些固定的时间段工作。

如果这些时间没利用好，那我就没有其它机会进行弥补了。当我了解到自己在其它时间不可以努力不可以上进，必须只能玩的时候，我对于学习和工作，反而产生了迫切的需求感，一股叛逆之心由然而生：不让我做，我偏要做，我在周一到周五的时候，一定好好做，因为过时不候。

如果像之前一样，有过多的可以灵活操作的空间，我会倾向于继续偷懒和拖延。

这个思路也被我用在了饮食方面。今年春节到来之前，我蛮担忧的，想着，我每天一定要管住自己，不能放纵地大吃大喝，千万不能胖。但是，我连续大吃大喝了好几天，觉得好痛苦，因为吃的时候想着不能吃，然后又继续吃。

后面我告诉自己，没事，这样好了，只在周一和周四的时候保持节制，以及跑步，剩下的时间不许这么做，必须想吃啥吃啥，必须不运动，必须天天吃喝玩乐。

结果，我反而没有那种大吃大喝的心思了，反正我有无限的自由，我想吃什么就吃什么，我不需要压抑自己，结果吃饱了就不想继续了。

因为，之前我是要求自己每天都节制，反而时时刻刻都管不住自己，做出种种报复性的补偿。

但是，我拥有了一周五天自由吃喝的权利之后，一方面是顾虑自己只有两天可以节制，所以自觉地收敛很多，一方面是没有那种叛逆的心情了，心态很平和。

所以，你看，凡是需要自我约束的地方，都可以用到这个思路：**只在规定的时间里自我管理，过时不候；剩下的时间，绝对不允许自律，一定要玩儿，一定要大吃大喝。**结果反而更容易达成自律的目的。

03

关于如何克服拖延症，如何自律，我们已经分享了不少方法。为什么需要这么多方法呢？因为，造成问题的原因是多方面的，一个方法也不可能适用于全部情境，大家要做的，是根据具体的情况，使用具体的方法，帮助自己做到自我管理。

其实，**并不存在纯粹的自律，一切自律的前提，是有一个隐形的外部约束。**如何理解呢？

比如说，你要求自己每天早起，是因为你怕学习时间不足，考不出好成绩。在这里，“考试”就是那个外部约束。再比如说，你要求自己不玩游戏，去写论文，是因为你担心自己无法按时提交。在这里，“截止日期”就是那个外部约束。

这给我们带来了什么启发呢？如果你想做一件事，在“自律”之外，可以为自己找到明确的“他律”，也就是强制性的外部约束力，用来帮助自己达成目标。

相较于“自律”，“他律”最重要的一点好处是：**它可以在任何时刻，推动我们进入正轨。**

我们都是普通人，会有情绪糟糕、意志力不足的时候，这时“自律”常常是失效的。而且，如我前文所说，自律的人并不会一直自律，而是每天都需要与“不自律”的想法作斗争，这些纠结会浪费我们的时间和精力。

而“他律”能够让我们不被这些所影响，无论遇到什么事情，无论有怎样的心情，也无论是否抗拒，我们就是必须做，必须去克服困难。

如果是平时，让你 6 点起床，你也许能做到，但那个纠结起不起的过程，那个让意志力跟懒惰作斗争的过程，会很痛苦很痛苦。但当 6 点起床成为一件“必须做的事情”，很神奇，你没那么痛苦，你很容易就能做到。

明明是同一件事情，你的想法不同，感受和状态会被彻底颠覆。不是必须做的事情，你总是能找到种种做不到的理由，和不做的借口。那些证据言之凿凿，令人信服。但是，如果一件事情必须做，你往往就能做到，并且很少会从中感到痛苦。

这就是“他律”，也就是强制性的外部约束力的神奇之处。

如何找到“他律”呢？打几颗栗子：

如果你想培养自己长跑的习惯，可以报名半马，为了在现场跑出还算差不多的成绩，你平时会更自觉地坚持跑步。

如果你想早起，可以跟朋友约定，每天早上固定时间打卡报备，做不到的话就罚钱。

如果你想每天读书，可以在微信群中组建一个读书小组，同组员们互相监督。

需要强调的是，“自律”当然非常重要，但在“自律”的同时，找到“他律”，让自己被强制性的外部约束力推动着往前走，去做必须做的事情，往往能带来更好的效果，全面提升我们的执行力。

04

当我们说要自律的时候，我们喜欢用“我不应该”和“我应该”来要求自己。自律当然是好的，但要注意的是，你有没有忽视自己合理的需求。

比如说，你认为自己“应该”规律饮食，可一旦遇到情绪低落的时候，就忍不住暴饮暴食。然后谴责自己“我不该”。

是不是因为你的生活太缺少乐趣了呢？你很久没有出去走走，很久没有真正放松，很久没有开心地笑。于是内心的空洞，转而寄托在食物上面。

你的很多“不自律”，并不是因为自我约束力不足，而是你过得太苦了，生而为人的最基本最合理的需求，都没有得到满足。

所以，在要求自己“自律”之余，有时可以从“我应该”和“我不该”的思维定势中跳出来，去试着关注自己真正的感受，了解自己的需求。这才是健康的、可持续的努力方式。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、真正的自律，不是一直自律、从不动摇，而是指从“不自律”的念头中，约束自己的能力。

2、在生活、学习和工作中，我们总是需要在自律和放纵之间做出选择。这个时候，我们不是在快乐与痛苦之间做选择，也不是在“长远的快乐”与“眼下的快乐”之间做选择，而是在一种痛苦与另一种痛苦之间做选择。

3、凡是需要自我约束的地方，都可以用到这个思路：只在规定的时间里自我管理，过时不候；剩下的时间，绝对不允许自律，一定要玩儿，一定要大吃大喝。

在某些固定的时间里放弃自律，反而会让你变得更自律。

4、一切自律的前提，是有一个隐形的外部约束。如果你想做一件事，在“自律”之外，可以为自己找到明确的“他律”，也就是强制性的外部约束力，用来帮助自己达成目标。

“他律”可以在任何时刻和任何情况下，推动我们进入正轨。必须做的事情，就一定能做到。

5、你的很多“不自律”，并不是因为自我约束力不足，而是你过得太苦了，生而为人的最基本最合理的需求，都没有得到满足。

所以，在要求自己“自律”之余，有时可以从“我应该”和“我不该”的思维定势中跳出来，去试着关注自己真正的感受，了解自己的需求。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 7 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 12 | 每个人都能学会：5 分钟克服拖延症的方法

下一篇 14 | 通过选择环境，来提高学习和工作效率

更多学习推荐

精选留言 (13)

写留言

天然
2021-06-20

要么痛苦，要么更痛苦
要么此时做，要么不再做
要么自律，要么他律

展开

16

少年
2021-06-29

我们无从逃避，我们必须经受痛苦

展开

2

jg4igianshu
2021-06-23

反向思维，不自律的后果能否接受！不能接受ok~该自律了。做事都要有目的性

2

信仰年轻
2021-07-11

13 | 3 个思路，让你成为一个真正自律的人

1、自律的底色是痛苦（此时学习放弃了享乐是痛苦的事，放纵自己造成谴责悔恨也是痛苦的事）。
2、自律是有时间区间的（该自律的时候自律，不该自律的时候请放纵）。...

展开

1

Geek_gong1zu
2021-06-22

最启发我的两点：
1、工作和学习中，我们不是在快乐和痛苦中，或者眼前的快乐和长远的快乐中做选择，而是在一种痛苦与另一种痛苦中做选择。
2、在某些时间段放弃自律，看似给了自己放纵的机会，其实让自己有更大的动力自律了。

展开

1

2021-07-19

痛苦对比
时间限制
他律控制
自我需求

manx00
2021-07-16

自我总结：
自律是在有不自律的念头事，约束自己的能力。
自律会感觉到痛苦，实际是平时也在痛苦中，没有满足自己内心正当的需求，要在空闲时去满足自己正常需求，真的放松自己
控制自律的方法有两种：将正反两种比较转换为两种负面的代价进行比较；设置放纵时...
展开

依韵
2021-07-07

自律更多的是从不自律中恢复。
不自律也许并非自己控制力不足，可能是自己太苦了？

锋
2021-06-30

关键词：悬崖勒马 痛苦vs痛苦 设置快乐时间 他律>自律 了解内心
①真正的自律不是严格的做应该做的，不做不应该做的。而是可以将自己从放纵的念头来回来，和使自己变弱的念头做对抗。
②旧有的两种解释都会让人选择眼前的。冷冷给了种全新的解释，眼前的和未来的都是痛苦。那么你还有什么理由不选择眼前的。...
展开

coder.js
2021-06-30

生而为人，我很抱歉。。。
展开

花一个无所 神
2021-06-26

只在规定的时间里自我管理，过时不候；剩下的时间，绝对不允许自律，一定要玩儿，一定要大吃大喝。

...

展开

作者回复: 这都是血泪教训，试一试呀

1

进化菌 神
2021-06-23

“你的很多“不自律”，并不是因为自我约束力不足，而是你过得太苦了，生而为人的最基本最合理的需求，都没有得到满足。”这个说的好，缺失让人做了不得已的选择。

自律，说起来就是在某个时间点做那件事，就像一种习惯吧。所以，培养自律的前期是痛苦的~

展开

刘涛
2021-06-23

说的太好了，刷新了我对自律的认知

展开

作者回复: 开心，对你有帮助就好~